

Профилактика пищевых отравлений в Новогодние праздники

1. Не стоит пытаться за час, полтора празднования съесть всё, что есть на столе.
2. Желательно ограничить потребление спиртного.
3. Не употреблять большие объёмы блюд.
4. Для праздничного стола не следует готовить большое количество многокомпонентных салатов, заливных и других сложных блюд, так как они являются отличной питательной средой для развития микробов и вирусов, вызывающих ОКИ.
5. Тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца.
6. Не смешивайте свежеприготовленную пищу с остатками пищи от предыдущего дня.
7. Соблюдайте правила личной гигиены.

Покупайте только качественные напитки, иначе возможно отравление с потерей зрения, нарушением глотания, изменением голоса. В такой ситуации скорую помощь надо вызывать незамедлительно.

И помните: углекислота, содержащаяся в шампанском, блокирует переработку алкоголя в печени, поэтому опьянение наступает довольно быстро.

Какие блюда готовить для новогодней ночи?

По максимуму – из растительных продуктов.

Тушёная рыба без растительного масла.

Если непременно нужен майонез, сделайте его сами. А лучше приготовьте салаты с йогуртом, сметаной, растительным маслом.

Перед едой лучше выпить полстакана воды, деятельность желудка притормозится и съесть, много не получится. Лучше не давать детям безалкогольное шампанское. Чай, компоты, морсы – всё это гораздо приятнее желудку.

Не готовьте столько, сколько невозможно съесть. Расходуйте полученную во время еды энергию. Погуляйте, побегайте, примите участие в конкурсах. Это и настроение поднимет, и пользу принесёт в отличие от употребления вчерашнего оливье и спиртного.

Для многих обязательно щелочное питьё 1 января. Аптечные солевые препараты помогут при переедании и возлиянии. Но хороши и натуральные рассолы: помидорный, огуречный. Главное – без уксуса.

Как понять, что вы не просто переели, а вам нужна срочная медицинская помощь?

Вызвать скорую необходимо, если у вас появились тошнота, рвота, температура, диарея, повышенная раздражительность или утомляемость, дрожь в конечностях.

Особенно важно не медлить и обращаться в скорую помощь, если эти симптомы

наблюдаются у ребёнка или пожилого человека. Не надо надеяться, что пройдёт само собой.

Важно знать также, что в праздничные дни нередки заражения опасными микроорганизмами, например сальмонеллой, а самостоятельно засоленная или закопчённая рыба может быть источником ботулотоксинов.

Будьте осторожны!